

令和3年度 自然再生協議会全国会議 の開催について

令和3年12月22日
オンライン開催

令和3年度 自然再生協議会全国会議の概要

日時	令和3年12月22日 10時～17時
形式	オンライン形式（ライブ配信併用）
参加者	協議会、協議会を目指す団体、自然再生専門家会議委員、関係省庁等 計44名 （ライブ配信視聴者100名程度）

- 次第
- (1) はじめに
 - (2) 講演① 宮崎良文氏（千葉大学グランドフェロー）
「自然が持つ健康効果 ～自然セラピーで生理的にリラックス～」
講演② 森本幸裕氏（京都大学名誉教授（公財）京都市都市緑化協会理事長）
「自然再生と地球温暖化対策」
 - (3) 関係省庁からの情報提供
 - (4) 動画を活用した情報発信
 - (5) 意見交換
 - (6) おわりに

講演①「自然が持つ健康効果 ～自然セラピーで生理的にリラックス～」

講師紹介



宮崎良文

千葉大学グランドフェロー
医学博士

宮崎良文(自然セラピー学・医学博士)

1979年東京医科歯科大学医学部助手、1988年森林総合研究所研究員・チーム長、2007年千葉大学環境健康フィールド科学センター教授・副センター長、2019年～千葉大学グランドフェロー

2000年農林水産大臣賞、2007年日本生理人類学会賞受賞

著書

「Shinrin-yoku(Hachette UK)」 「Shinrin-Yoku・森林浴(創元社)」 「自然セラピーの科学(朝倉書店)」 「森林医学Ⅰ・Ⅱ(朝倉書店)」 「森林浴はなぜ体にいいか(文春新書)」 など

★講演の構成

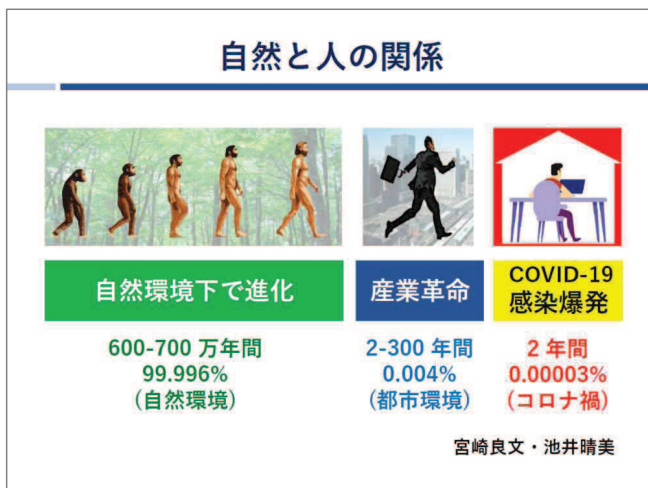
- I. 自然と人の関係
- II. 快適性の考え方
- III. 快適性評価法
- IV. 実験例
 - 1) 森林セラピー
 - 2) 公園セラピー
 - 3) 木材セラピー
 - 4) 花セラピー
- V. 個人差と生理的調整効果
- VI. 自然セラピーの楽しみ方



講演①「自然が持つ健康効果 ～自然セラピーで生理的にリラックス～」

自然環境と快適性との関係

- 人は人になって700万年。人の身体は自然対応
- 産業革命以降の都市・人工環境は人にとってストレス



- 自然セラピーは能動的快適性
- 日本・世界は受動的快適性(不快の除去)から能動的快適性(プラスαの獲得)への過渡期

森林セラピーの効果

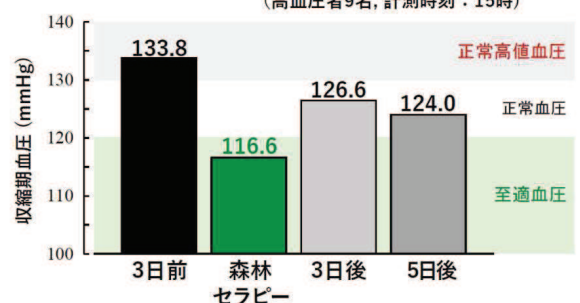
森林セラピーのリラックス効果

- ✓ 脳前頭前野活動の鎮静化
- ✓ 副交感神経活動の上昇・交感神経活動の抑制
- ✓ ストレスホルモン濃度の低下
- ✓ 生体調整効果(高血圧者は低下、低血圧者は上昇)

森林セラピープログラムの効果

- ✓ 高血圧者血圧低下の継続

森林セラピープログラムによって
収縮期血圧が低下し、その効果は5日間継続する
(高血圧者9名、計測時刻：15時)

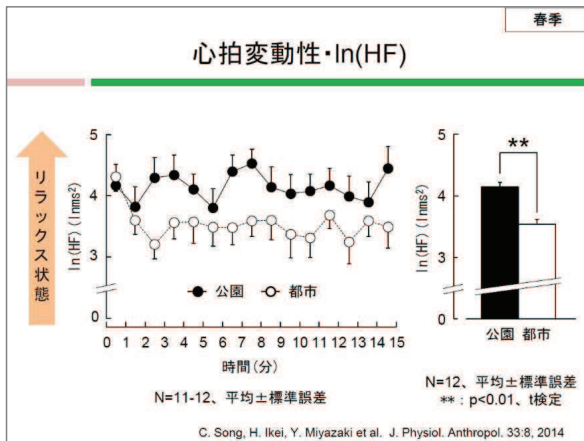


講演①「自然が持つ健康効果 ～自然セラピーで生理的にリラックス～」

公園セラピー・木材セラピー・花セラピーの効果



自然セラピーの
リラックス効果
➢ 公園・木材・花で生
理的リラックス効
果
➢ 生理的リラックス
効果は森林セラ
ピーと同様



自然セラピーの楽しみ方

- 自然セラピーは「能動的快適性」のため大きな個人差
- 「好き嫌い」と「生理的リラックス効果」には相関
- 楽しみ方のポイントは、自分が「好きな自然」の選択と「生理的リラックス効果」の獲得

智頭町における森林セラピープログラム



Ohe Y, Ikei H, Song C, Miyazaki Y. Tourism Manage. 62:322-334, 2017.

普及のために

- メディアを介した広報が重要
- 記者への丁寧な説明により取材機会増
- 実験時、活動時には地元紙・TVと連携し、地元における普及からスタート
- 地域から始めて全国に普及

4

講演②「自然再生と地球温暖化対策」

講師紹介



森本 幸裕

京都大学 名誉教授
(公財)京都市都市緑化協会理事長
農学博士

森本幸裕(農学博士)
京都大学大学院のほか、京都造形芸術大学、大阪府立大学、京都先端科学大学(現在)で教授を歴任。
そのほか、日本緑化工学会会長、国際景観生態工学学会連合会長、中央環境審議会委員、京都市美観風致審議会委員などを歴任。

平成29年度日本造園学会上原敬二賞、第30回松下幸之助花の万博記念賞 松下幸之助記念賞などを受賞

著書
『景観の生態史観－攪乱が再生する豊かな大地』(京都通信社、2012年)など

★講演の構成

1. はじめに:宝が池の森の協議会
➢ 自然再生で炭素貯留機能保全
2. 自然再生に関連するプロジェクト
➢ 万博の森、いのちの森、平安神宮神苑...
3. 自然再生に関連する政策
➢ 京都市地球温暖化対策計画、生物多様性地域戦略
4. 雨庭というソリューション
➢ グリーン・インフラのコンセプト、潮流、事例、期待
5. 参考事例(ロンドンWWT)
➢ ネットゲインで緩和と適応にも貢献

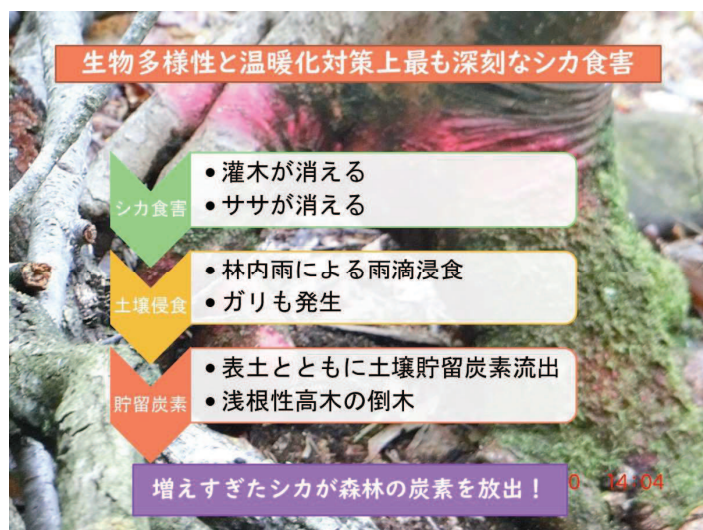


地域自生種も育む四条堀川雨庭：京都市初の街路型雨庭。市民参加で可能となった

5

講演②「自然再生と地球温暖化対策」

★「京都・宝が池の森」協議会で自然再生 + α



- シカの食害が土壌侵食を引き起こし、表土とともに土壌貯留炭素が流出している。
- シカ個体数制御は自然再生を通じたカーボン・ニュートラルに貢献！
- シカ個体群制御や自然再生活動にもカーボנקレジット認定を！

★自然再生関連プロジェクトの紹介

★「万博記念公園の森」での自然再生



- 日本最初の大量造成地の自然林化事例
- 生物多様性概念がない時代に自然再生の「自立した森」計画は奇跡的



- 今後も試行錯誤を重ねながらの順応的管理を進める

★「いのちの森」都心の復元型ビオトープ



- できるだけ多様性が豊か、発展的、持続的で、
- できるだけ「京都」に関わりが深く、
- できるだけ多くの人に親しまれる、
- または親しまれるであろう種を含み
- できれば多様性を損なう種は密度が低い、
- 生物相を持つ生態系を育成する

講演②「自然再生と地球温暖化対策」

★自然再生関連プロジェクトの紹介

★平安神宮神苑：都市の自然に貢献する日本庭園



- ミニ琵琶湖：優れた日本庭園は生物多様性のレフージュ
- 自然の形態⇒フラクタル
- 日本庭園⇒自然風景の縮景
- 汀線の形態はフラクタル⇒ハビタットの多様性
- しかし、洪水等の自然攪乱(プロセス)は人間が管理で補わないと多様性が維持できない

★自然再生に関連する施策(京都市)

★京都市生物多様性プラン<2021-2030>

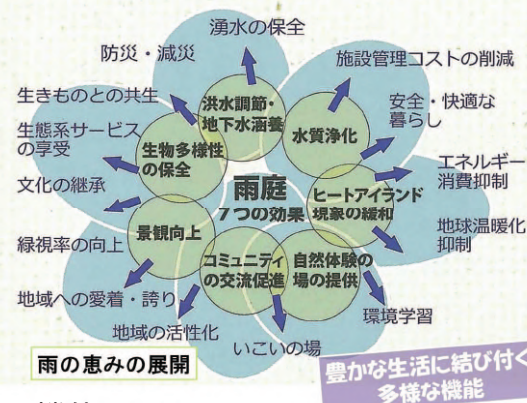
- 第1の危機、第2の危機、第3の危機、+「プロセスの危機」
- 生物多様性に配慮したライフスタイルへの転換
- 社会変革に向けた仕組みを構築するなどの目標

★京都市地球温暖化対策計画<2021-2030>

2050年CO₂排出量正味ゼロ、パリ協定の1.5℃を目指す

- コロナ禍からの「グリーンリカバリー」
- 雨庭などの「グリーンインフラ」
- 三山など自然を活かした「グリーンツーリズム」などの施策

★「雨庭」というソリューションの紹介



雨庭の機能

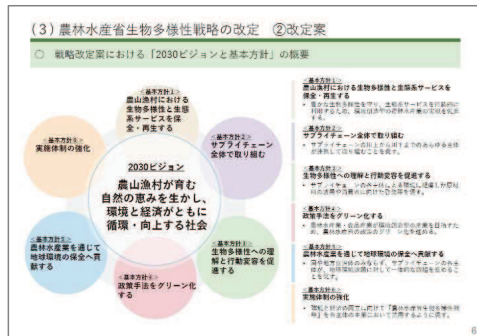
- 洪水調節・地下水涵養
- 水質浄化
- ヒートアイランド現象の緩和
- 自然体験の場の提供
- コミュニティの交流促進
- 景観向上
- 生物多様性の保全

小規模な雨庭であっても適切に配置していくことで、豪雨時の内水氾濫のリスクを軽減するとともに、都市における生物多様性の保全や生態系ネットワーク形成にも資することが期待される。

関係省庁からの情報提供

農林水産省からの情報提供

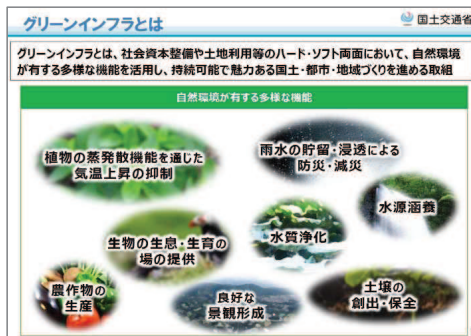
農林水産省生物多様性戦略等について



- みどりの食料システム戦略の紹介
- 農林水産省生物多様性戦略の改定について紹介

国土交通省からの情報提供

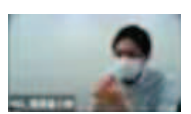
グリーンインフラの推進



- 自然環境が有する多様な機能を活用する方向性について紹介
- グリーンインフラ官民連携プラットフォームについて紹介

環境省からの情報提供

OECMについて



- OECMの概要紹介
- 民間の取り組み等によって生物多様性の保全が図られている区域を国が認定するしくみ、認定基準等について紹介

動画を活用した情報発信

動画の特性

- 従来の生のコミュニケーション、新聞やラジオ、テレビなどのアナログメディアに加え、デジタル通信の発達によって拡大してきたデジタルメディア
- デジタルメディアの普及により、誰もが発信者となる時代へ
- 動画の強み ⇒ 従来の情報媒体に比べ、「多くの情報量を」「瞬時に」「多くの人に」「わかりやすく」伝えることができる

1.情報発信の種類と特性

■情報発信の種類

	生のコミュニケーション	アナログメディア	デジタルメディア
文字	—	・手紙	・メール (メルマガジン)
文字と静止画	—	・新聞 ・雑誌 ・書籍 ・チラシ、リーフレット ・ポスター	・WEBサイト ・ブログ ・SNS
音声	・電話	・ラジオ	・インターネットラジオ
映像	・講演会、イベント ・会合、面会	・テレビ	動画 ・動画配信サービス ・動画投稿サイト ・WEBサイトやSNS上の動画

特性整理

■情報発信の特性

	生のコミュニケーション	アナログメディア	テレビ	デジタルメディア
情報量	△	○	◎	◎
スピード	△	△	○	◎
分かりやすさ	○	△	◎	◎
双方向性	◎	×	×	○
拡散力	△	○	◎	○
手軽さ	○	△	△	◎
ターゲット	狭い	やや狭い	広い	広い

動画を活用した情報発信

動画の優位性

1. 動きで目を引く
2. 伝わりやすい
3. 共感を生む
4. 記憶に残る
5. 広まりやすい

動きで目を引く

人間の本能は「動き」を見る



伝わりやすい(2) (圧倒的な情報量)

穏やかな湖面の上に白い色の小型漁船が停泊している。漁船の上にはライフジャケットを着た4名の大人が立っており、そのうちの2名は木製の長い棒を持ち、水中にいてかき回している。...



180万語

1分



3,600頁

※アメリカの調査会社フォレスト・リサーチの試算

共感を生む

ミラーニューロン (ものまね細胞) による共感能力
感情を揺さぶる



広まりやすい(1)

SNSのシェア機能



記事よりも
動画の方が
シェアされる

	記事	動画
シェアしたことがある	39%	26%
コメントしたことがある	36%	27%
「いいね」したことがある	56%	40%
友達にシェアしたことがある	25%	42%

広まりやすい(2)

YouTubeは
ウェブサイトの訪問数 ランキング第3位！
(2021.11日本国内)

ランキング	ウェブサイト	カテゴリー
1	google.com	Computers Electronics and Technology > Search Engines
2	yahoo.co.jp	News and Media
3	youtube.com	Arts and Entertainment > TV Movies and Streaming
4	twitter.com	Computers Electronics and Technology > Social Networks and Online Communities
5	news.yahoo.co.jp	News and Media

出典: Similarweb (https://www.similarweb.com/japan-webstats/japan/)

動画を活用した情報発信

動画の作成

- 誰でも作成できる
- コツを掴んで見てもらう
 - ✓ 適切な時間で
 - ✓ キャプションも併用
 - ✓ ストーリー性(流れ)のある構成
- 公式チャンネルを開設し、情報発信拠点に
- ホームページやブログでも活用可能
- 紙媒体、ラインやメールとの併用

3.動画の作成

昔: プロに作成を依頼



専門的知識がなくても動画が作成できる時代

今: 素人でも作成

スマホで撮影

※ジンバルという道具を使えば手振れなく撮影

編集なしでもOK

※動画編集ソフトを使えば、よりカッコよく

※写真をスライド状の動画にする方法もあります

見てもらう動画作成のコツ(2)

● 時間

イベント告知 30秒以内
PR動画 5分以内
講演等の記録 時間制限なし
※長いと集中力が持続しない



● キャプション (字幕)

字幕があると「聞き逃してもよい」という安心感が生じて見続けてもらいやすい



見てもらう動画作成のコツ(3)

※ストーリーのわかりやすさ
(時系列とするのがわかりやすい)

協議会紹介の一例

1. 昔の環境はよかった
2. 環境が悪化した
3. 地元が立ち上がった (協議会設立)
4. 活動していること
5. 活動の成果
6. 抱負

HPやブログに掲載

初級: HPサイト内に動画を配置
→動画を見ようと思う人がアクセス



上級: HPデザインの一部。自動再生
→見ようと思わなくても動画が始まるため、ついつい見てしまう場合が多い



人が集まる場所で流す

〇〇自然再生協議会 紹介コーナー



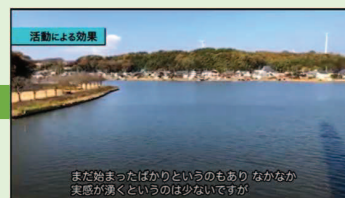
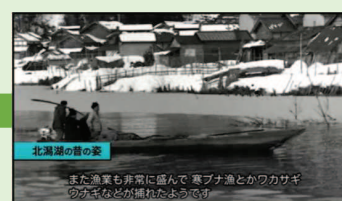
協議会のPR動画の紹介

昼休憩の時間を活用し、協議会のPR動画を配信。



12

協議会のPR動画の紹介



13

意見交換(3グループに分かれて意見交換を実施)

意見交換での主な意見

【情報発信について】

- 新聞による広報は効果があると感じている。ただし、負の側面も発信される場合がある。
- 既存のサークルや自治会などを通した口コミによる広報は人のつながりの点で持続的な活動に結び付いている。アナログとデジタルの組み合わせが大事。
- 自治体のHPでの広報は反応が良い。
- 子どもや地域の方への環境学習が重要で、自然の中で活動する楽しさの発信や、産業・観光に絡めたアピールも重要。
- 学校との連携では、総合学習への出張だけでなく、学校主体で地域を学ぶ学習にマッチさせることもできる。子どもたちが情報発信者になったり、発表する力を発揮する取組を支援することで、情報発信にもつながる。
- 企業との連携では、SDGs等を背景とした企業の社会的貢献のニーズや、地域企業等の活性化ニーズを拾い上げて連携することで、集客や情報発信を担っていただくことができる。環境関連イベント等の出会いの場を活用して、マッチする相手を見つけることが重要。
- 動画を活用した情報発信では、協議会内部の人がどういう活動しているか紹介、知ってもらうことが重要。



14

意見交換(3グループに分かれて意見交換を実施)

意見交換での主な意見

【ファン獲得について】

- 活動の副産物の販売により、活動資金獲得や活動のPRに活用している。
- 自然とふれあいたい若い家族のニーズを取り込むことで、ファンや参加者が増えた。一方、運営を担う人材不足が課題。
- 一般ボランティアの参加を促すインセンティブや、気軽に入っていけるしくみや工夫が必要。
- 自然再生だけでなく、地域課題を共有し、地域が欲している活動を展開することで、地域の協賛を得ていく方向性も重要。



【その他】

- 組織の高齢化や、高齢化に伴う活動者の減少は各協議会で共通した課題。これに対して、毎年、里山講座等のイベントを実施することによって定期的に人材を獲得しているという紹介があった。
- 安定的な活動資金の確保に不安を感じている協議会が複数あった。これに対して、副産物の販売や、里山講座の受託で資金を獲得しているなどの紹介があった。また、資金の状況に応じた活動規模にして活動を育てていくことも重要との意見があった。
- コロナ禍で思うように活動ができず、「できなかった」という評価ばかりになってしまうと意欲が低下する懸念が示された。これに対して、どれか一箇所でもしっかりやっただで成功モデルとし、今後それを展開していくことが伝わるようアピールしていくこと、及び、できたことをしっかり可視化して共有することが重要との意見があった。

15

鷲谷委員長講評

- 気候危機や生物多様性の危機等、「環境危機」の時代にあって、一般の市民でまだそれに向き合う方は少ないが、自然再生に携わる方は、今世界が取り組まなければならない課題に取り組んでおられ、大変重要な意義があると考えている。
- この会議のように、それぞれが情報を持ち寄る場は今後も重要。現地に集まるだけでなく、現地に行けない方もオンラインでも参加できるハイブリッドな形式ができるとよいと思う。



参加者の感想(抜粋)

- 全国会議で縁ができ、いろいろな話を伺うことができるのは非常に良い。意見交換を通じて、他団体も同様に問題を抱えながら活動していると知り、励みになった。
- オンラインは参加しやすいメリットがあるが、発言しにくいところもあるので、会議の時間配分の改善の余地があると思う。
- 講演は今後の活動のヒントになると感じた。

